

## La Diabetes Tipo 2: ¿Qué necesito saber?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que el cuerpo no utiliza adecuadamente la insulina. La insulina es una hormona necesaria para convertir azúcar, almidones y otros alimentos en energía necesaria para la vida diaria.

### Sus riesgos de diabetes aumentan en la medida en que usted:

- Envejece
- Aumenta mucho de peso
- No se mantiene active

### La diabetes es más común en:

- Afro-americanos
- Hispanos/Latinos
- Indio-americanos
- Asiático-americanos

### Otros factores de riesgo de la diabetes tipo 2:

- Tener presión arterial alta (igual o por encima de 140/90)
- Tener un historial de diabetes en su familia
- Tener diabetes durante el embarazo o tener un bebé que pese más de 9 libras al nacer

### ¿Debería yo ser tratado para la diabetes?

- La prueba se recomienda a todo el mundo a partir de los 45 años de edad. Las pruebas deben iniciarse a una edad más joven o hacerlas con más frecuencia en los pacientes con uno o más de los factores de riesgo de la lista anterior. Hable con su médico sobre hacerse la prueba.

### ¿Podría tener diabetes en estos momentos?

- Si, usted podría tenerla. Si usted tiene cualquiera de los síntomas siguientes, usted debe consultar a su profesional de cuidado de salud. Estos síntomas son comunes, pero muchas personas con diabetes no los tienen.
- Sed y micción frecuente
- Perdida de peso sin estar tratando
- Cortadas/moretos que tardan en curarse
- Visión empañada
- Hormigueo en las manos y los pies
- Infecciones frecuentes

## Reduzca su riesgo de darle la diabetes tipo 2

### 1. Participe en una actividad física regular. Trate por unos 30 minutos o más por lo menos 5 días a la semana.

- Caminar o trotar (caminatas de 10 minutos 3 veces al día estarían bien.)
- Barrer, aspirar y realizar otros quehaceres domésticos
- Tomar las escaleras
- Bailar
- Rastrillar, usar el azadón, limpiar las malezas y realizar otras actividades de jardinería
- Pintar, empapelar y hacer otras reparaciones en la casa

**2. Comer una dieta saludable que incluya:**

- Más vegetales y frutas en lugar de alimentos con altos contenidos de grasa y postres dulces y bocadillos
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

**3. Disfrute de alimentos ricos en fibras como:**

- Panes y cereales de granos enteros, arroz integral
- Frijoles y guisantes secos en sopas, ensaladas y otras formas

**4. Mantenga un peso saludable.**

Marque los cambios que usted está listo a hacer para reducir su riesgo de darle la diabetes tipo 2.

- Voy a mantenerme más activo y a mejorar mi estado físico personal
- Voy a mantener un peso saludable
- Voy a cambiar mi dieta para que incluya:

**Para más ideas sobre como usted puede comer mejor, pregunte a su médico o nutricionista, o comuníquese con:**

- La línea directa del consumidor del *American Dietetic Association* al 1-800-877-1600 o [www.eatright.org](http://www.eatright.org).
- La línea gratis del *American Diabetes Association* al 1-800-DIABETES o [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org).
- La línea gratis del *National Diabetes Education Program* al 1-888-693-6337 <http://ndep.nih.gov>.

**Fuente: Wisconsin Department of Health Services, Division of Public Health, P-43019S (Rev. 08/10)**